Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.
a.s.d Viet Vo Dao Lazio

1.
越道

La Via Suprema

parte prima

Universo e Coscienza

anno accademico 2006 - 2007
tesi per il conseguimento del grado
di 4° Dang

RELATORE
M° Nguyen Van Viet

CANDIDATO
Stefano Targa

Al mio Maestro
che mi fa sentire ancora
un allievo pieno d'entusiasmo

Ai miei allievi,
senza i quali non sarei un maestro

Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.
a.s.d Viet Vo Dao Lazio

La Via Suprema

parte prima

Universo e Coscienza

Anno accademico 2006 - 2007
Tesi per il conseguimento del grado
di 4° Dang

RELATORE
M° Nguyen Van Viet

CANDIDATO
Stefano Targa

La capacità di un maestro
non si rivela da ciò che sa fare
ma da quello che sanno fare i suoi allievi

Indice

1. Introduzione

Fig. 1.1 - la galassia è una delle cose più grandi che l'uomo può concepire. Nel momento in cui la guardiamo con un telescopio essa è *dentro* di noi, istantaneamente la distanza che ci separa svanisce.
Esiste una distanza tra noi e la galassia? O possiamo vederla perché è già nella nostra mente? La risposta a queste domande può sembrarci remota come la galassia, oppure è già dentro di noi e aspetta solo di essere svelata.

Il contenuto di questa prima parte consiste nella presentazione di una teoria che dia una spiegazione efficace riguardo la nostra percezione dell'universo, intendendo quest'ultimo quale manifestazione globale della *realtà*.

La tesi è che la realtà è illusoria, costruita dalla mente di chi la sperimenta.

Anche se sembra azzardata questa affermazione contempla il chiarimento di ogni fatto che risulti anomalo: guarigioni straordinarie, percezioni extrasensorie, guerrieri invincibili, coincidenze improbabili, miracoli e altri fenomeni che non hanno trovato una spiegazione *ortodossa*.

Il modo in cui facciamo esperienza nei primi tempi della nostra vita è in gran parte pilotato da chi ci alleva (genitori) e dalla scuola; poi la società in cui viviamo completa il lavoro di programmazione (integrazione) della nostra mente; percepiamo quindi quello che ci è stato fatto *notare* non curandoci dell'infinità di *altre* informazioni che ci *arrivano*. Se ciò che accade è frutto della mente allora noi siamo ciò che *pensiamo* e sperimentiamo quello in cui *crediamo*.

Utilizzando noi stessi come laboratorio e ricercatore ed integrando filosofia scienza e coscienza, possiamo percorrere un'indagine personale che realizzi più risposte che domande; risposte adatte a noi, risposte personali per aprirci a quella "*oggettiva"* realtà che è *solo nostra*.

Per la realizzazione di questo lavoro ho utilizzato molto colori, forme, grafici e immagini (fotografie e disegni). Questo per favorire più efficacemente la trasmissione del mio pensiero: la potenza evocativa degli elementi visivi è intensa ed efficiente e permette di fissare più chiaramente i concetti rispetto al solo uso del linguaggio scritto.

La scelta, la creazione e l'elaborazione delle immagini è costata molto tempo e concentrazione, spero che il lettore apprezzi felicemente queste preferenze.

Fig. 1.2 - In occidente la ricerca segue prevalentemente un metodo d'indagine definibile come *centrifugo*, ovvero la coscienza viene orientata *dall'interno all'esterno* essenzialmente per mezzo della percezione sensoriale (i cinque sensi):

è reale solo ciò che è possibile misurare e confrontare con gli altri;

in oriente si da seria rilevanza alla ricerca interiore, quindi il percorso cognitivo segue una traiettoria *centripeta*, la coscienza viene focalizzata dall'esterno verso l'interno per mezzo dell'introspezione (tecniche meditative):

la realtà convenzionale non è l'unica esistono realtà che trascendono quella rilevabile dal consueto stato di coscienza.

E' ovvio che i due metodi di ricerca possono efficacemente interagire; le menti più brillanti nella storia dell'umanità hanno usufruito proficuamente di questi metodi d'esperienza.

L'universo interno e quello esterno sono uno lo specchio dell'altro,
come distinguere il vero dal falso? Esiste un distinzione tra i due?
Ciò che pensiamo fuori di noi potrebbe essere probabilmente la proiezione del nostro universo interiore

2. Esperienza e Percezione

Lo scopo di questo capitolo è comprendere il meccanismo psicofisico dietro alle percezioni e la relazione tra *coscienza* ed *esperienza*. Per far questo utilizzerò cognizioni proprie della scienza ufficiale per poi relazionarle a nozioni di psicologia e filosofia, il tutto sostenuto da un prezioso *lavoro interiore* che il lettore sarà invitato a fare.

Per comprendere i meccanismi relativi all'*universo illusorio* che percepiamo dovrò utilizzare metafore inerenti la realtà che ci è più familiare: quella considerata dal senso comune della gente.

2.1. La percezione sensoriale

L'essere umano è dotato di cinque sensi ognuno specializzato nel rilevare particolari energie e sostanze: vista (radiazioni luminose), udito (onde sonore), tatto (sostanze nei vari stati: solido, liquido e gassoso; percezione cinestesica, sensazione del dolore), olfatto (odori: particelle di varie sostanze dissolte nell'aria) e gusto (particelle dei cibi che si ingeriscono). Ogni informazione ricevuta da uno di questi *canali* è rilevata e processata dal sistema nervoso centrale; senza un'opportuna *"decodifica"* i dati ricevuti sarebbero solo un insieme di stimoli elettrici privi di significato.

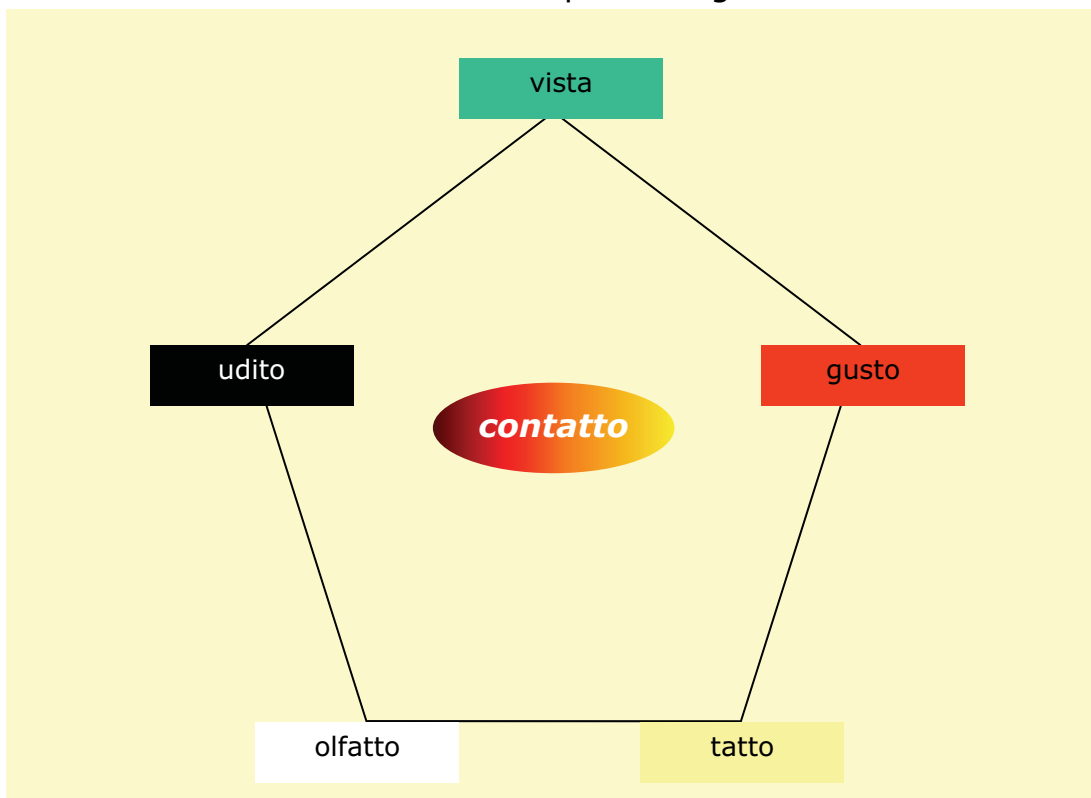



Fig. 2.1 - grazie al contatto si realizzano le percezioni sensoriali possibili; se dovessimo idealmente trasdurre tutte le informazione percettive in un unico canale utilizzeremo il *tatto.*

Se dovessimo ridurre le nostre percezioni sensoriali ad una sola delle cinque ci accorgeremmo che il senso del tatto racchiude le funzioni degli altri sensi:

- la vista è il risultato del *contatto* delle onde luminose con i recettori visivi;
- l'udito è dovuto alla pressione (*contatto*) dell'aria (od altro canale di trasmissione) sui timpani;
- l'olfatto deriva dal *contatto* di poche molecole della sostanza annusata con i recettori olfattivi;
- Il gusto è la conseguenza del *contatto* del cibo con i recettori presenti sulla lingua (papille gustative);

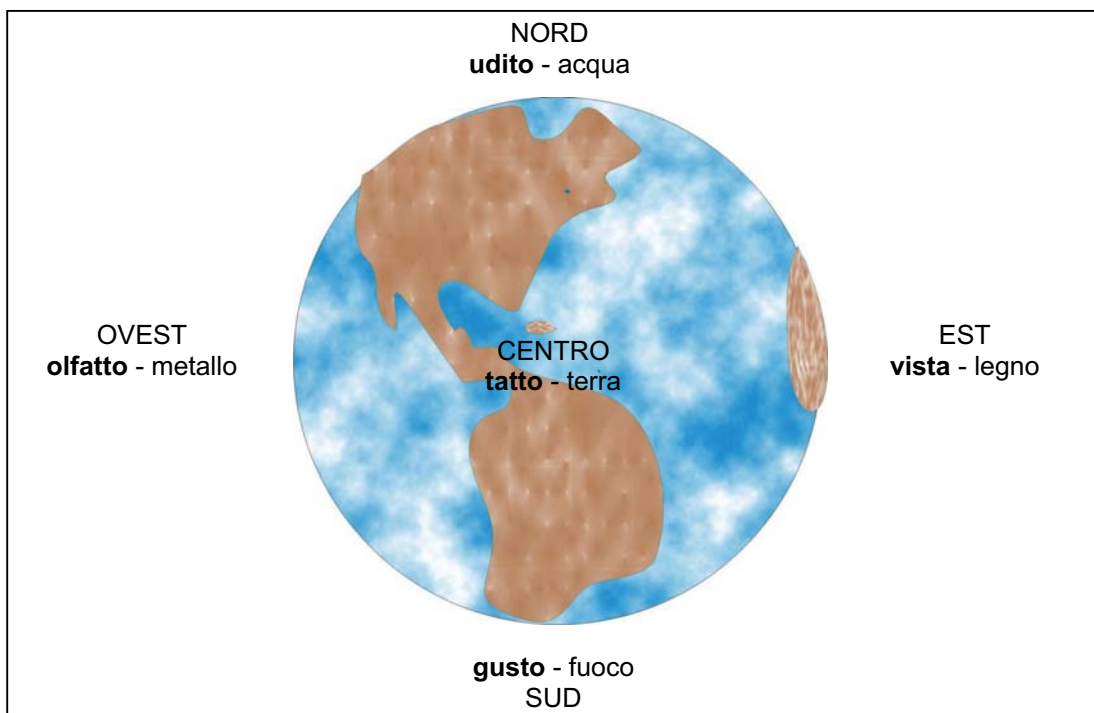



Fig. 2.2 - secondo la filosofia taoista i sensi sono associati ai cinque elementi fondamentali: legno, fuoco, terra, metallo e acqua; in una disposizione di tipo *spaziale* (orientamento) l'elemento terra si trova al centro mentre gli altri sono disposti nelle quattro direzioni cardinali. L'elemento terra è associata al tatto, ed è anche l'ideale contenitore degli altri quattro elementi; in accordo con quanto esposto all'inizio del paragrafo 2.1 il tatto può considerarsi la sintesi di tutte le sensazioni.

la parola chiave comune alle sensazione percettive è contatto, potremmo quindi considerare un unico canale sensoriale che si è poi specializzato nel riconoscimento di cinque qualità della *realtà*.

Perché sia possibile percepire una qualsiasi informazione dal *mondo esterno* occorre che questa sia compresa in una determinata banda di frequenze (numero di vibrazioni compiute in un secondo) e sia composta da sostanze rilevabili dai canali sensoriali, tutto quello che non rientra in questi parametri è per noi *inesistente.*

La scienza ufficiale dà per certo contro ogni ragionevole dubbio, che esiste anche tutto un universo che noi non riusciamo a percepire.

lunghezza d'onda

1 pm
1 nm
1 μm
1 mm
1 m
1 km

raggi gamma
raggi x
ultravioletto
infrarosso
microonde
onde corte radio
radio

spettro visibile

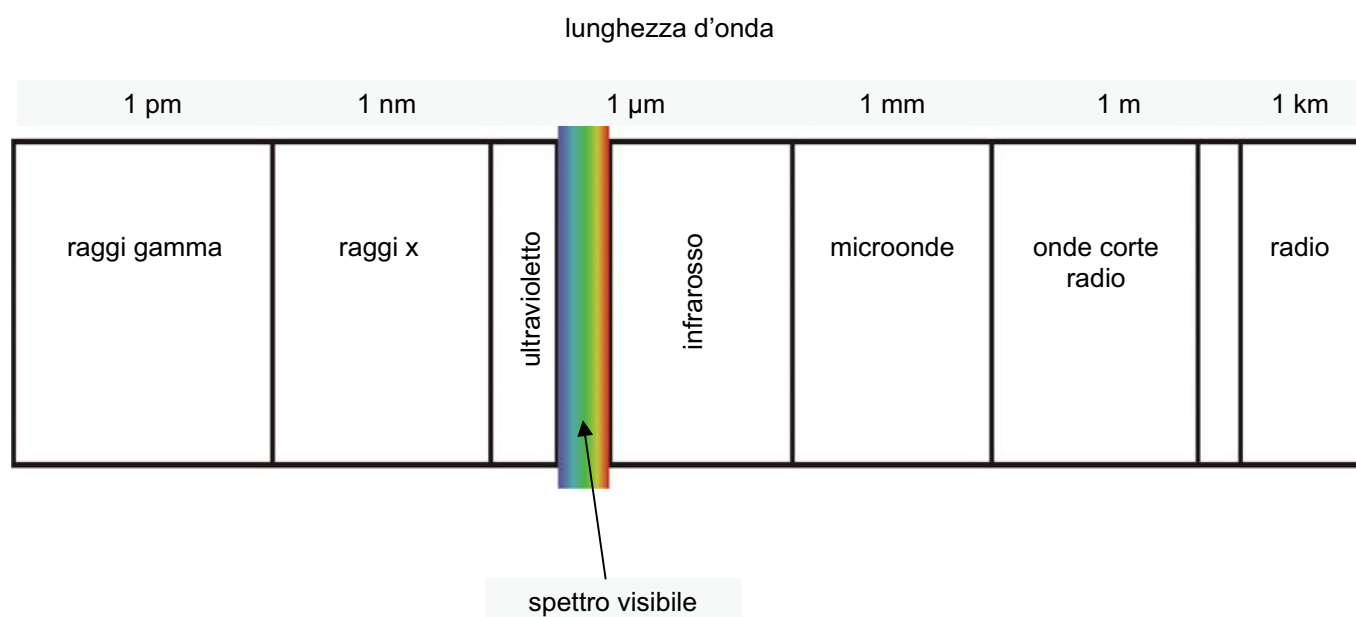



Fig. 2.3 - questa rappresentazione schematica dello spettro elettromagnetico evidenzia la minima parte percepibile dai nostri sensi; coloro i quali dicono di *credere* solo a quello che *vedono* avranno dei seri problemi a *scoprire* qualcosa di più del nostro straordinario universo.

Onde *meccaniche* che hanno una frequenza che va da 16 a 20.000 cicli al secondo (Hz), danno vita alla sensazione del *suono,* se la frequenza dell'onda aumentasse superando i 20.000 Hz (ultrasuoni) noi non percepiremmo più alcun suono, questo non vuol dire però che cesserebbe di esistere l'onda meccanica. Molti animali possono percepire quelle frequenze, essi hanno una percezione dell'universo sonoro più ampia della nostra. I cani hanno un senso dell'olfatto milioni di volte più sviluppato di quello umano e da quel punto di vista vivono un universo più vasto del nostro.

Grazie alla sua intelligenza l'uomo ha prodotto strumenti di misura che gli permettono di tradurre energie impercettibili in segnali evidenti (sonori, visivi o tattili). Però questo non gli permette di sondare qualcosa con *qualità* diverse da quelle che può concepire. Queste evidenti limitazioni non dovrebbero dare alla scienza la presunzione di capire la natura che ci circonda, è come se volessimo studiare il mare per mezzo di una sola goccia d'acqua.

In ultima analisi affidarsi alle sole percezioni sensoriali è poco proficuo per la ricerca delle leggi dell'universo ed in definitiva per capire se stessi.

Verso la fine del secolo scorso è nata la teoria dell'*energia oscura,* che si troverebbe in tutto lo spazio ed avrebbe un forte pressione negativa (gravità *repulsiva*).

L'energia oscura occuperebbe circa il 70% della massa dell'universo; prove della sua esistenza derivano da studi cosmologici, essa non interagisce con alcuna delle *forze fondamentali* (elettromagnetica, nucleare forte, nucleare debole, gravità) eccetto che con la gravità; se si considerano le altre componenti

dell'universo (materia esotica oscura, materia ordinaria oscura e materia ordinaria luminosa), la *luce ordinaria elettromagnetica* dovrebbe essere pari allo 0,005% dell'universo.
E' evidente che la nostra percezione dell'universo è meno che approssimativa e che per adesso la scienza non può far altro che esporre congetture avvalorate al massimo da eleganti modelli matematici.
La fisica si può a rigor di logica definire la regina delle scienze, perché quello che ci circonda è costituito da elementi *fisici*. Se la fisica produce problematiche di tipo epistemologico (teoria della conoscenza) conseguentemente la biologia darà ancor meno certezze: i microscopi o le interazioni chimiche sono *inadeguati* per studiare il mistero della vita, portano a *teorie* prive di appropriati fondamenti; esse cambieranno col tempo come è stato negli ultimi secoli.
Cercare di capire l'essenza vitale con i mezzi della biologia moderna è come pretendere di concepire il funzionamento di un motore elettrico sezionandolo. Immaginate di avere davanti a voi un motore elettrico, con un cacciavite lo smontate pezzo per pezzo; aperto il contenitore esterno trovate le due parti fondamentali: statore e rotore. Relativamente al tipo di tecnologia utilizzata per costruirlo noterete la presenza di magneti sullo statore e un solenoide (avvolgimento di filo conduttore che al passaggio della corrente si comporta come un magnete) nel rotore; questi ed altri pezzi non vi fanno comprendere perché il motore gira, a meno che non abbiate la conoscenza dell'elettricità: essa alimentando il solenoide genera delle forze elettromagnetiche che interagiscono con i magneti permanenti realizzando il movimento.
La metafora *elettricità - essenza vitale* è calzante, i sensi possono percepire solo degli effetti mentre la mente può concepirne la cau-

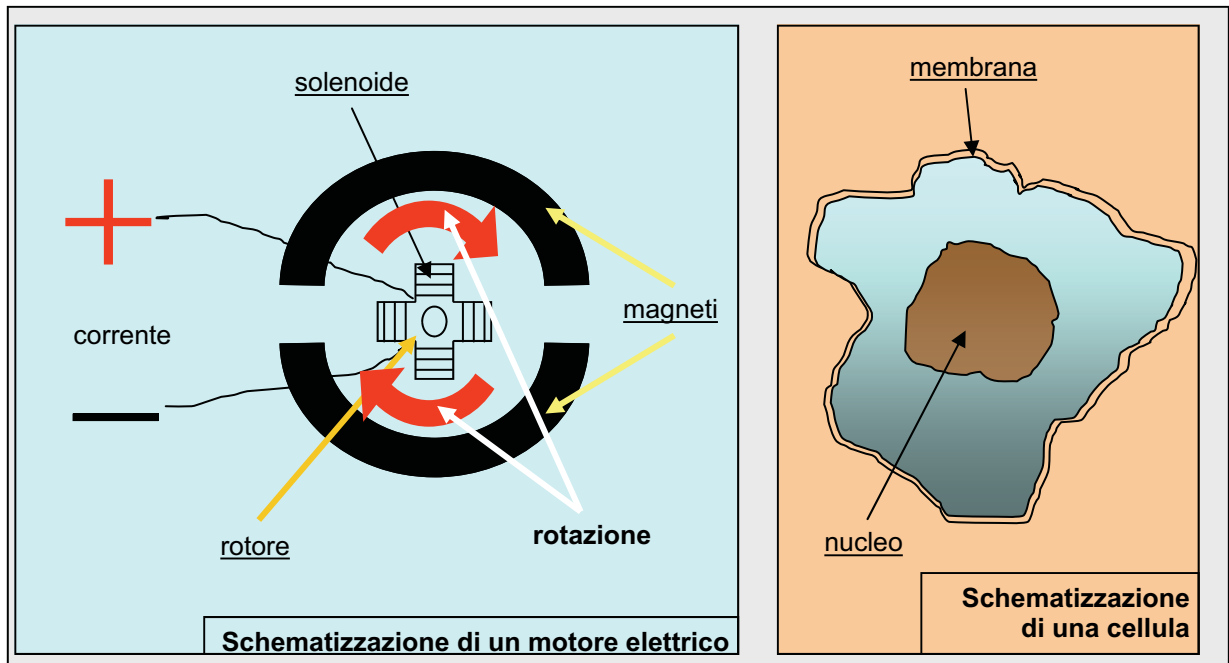



Fig. 2.4 - l'applicazione di corrente elettrica ai solenoidi del rotore genera un campo magnetico che interagisce con quello dei magneti dello statore: l'interazione delle forze magnetiche produce il movimento (rotazione) del rotore. Ovviamente se non ci fosse la corrente il motore non funzionerebbe. Senza il fondamentale principio dell'elettricità il motore non sarebbe altro che un'insieme di pezzi di metallo.
Qual è il principio fondamentale della vita nella cellula? Analizzandola i biologi trovano un'infinità di sostanze ed energie ma è improbabile che con i loro mezzi d'indagine possano carpire l'essenza che l'alimenta.

sa.

Divulgare come vangelo le conoscenze scientifiche che abbiamo, come frequentemente si fa, è un'offesa all'intelligenza, alla sensibilità e purtroppo spesso alla salute dell'uomo.

Nessuna scienza oggi può garantire certezze, eccetto la matematica, che è una scienza pura, ovvero lavora con assiomi fondamentali creati a priori.

Per adesso la scienza alimenta empiricamente dei meccanismi per ottenere risultati apprezzabili esclusivamente dai nostri sensi; il suo motto è: *"se funziona va bene"*. Questo tipo di filosofia può soddisfare un mondo *materialista* e *consumistico,* infatti i fondi per la ricerca provengono in genere da industrie o società private che non hanno certo la finalità di comprendere l'universo che ci circon-

da.

Chi intendesse fare una ricerca seria dovrebbe considerare, come illustrerò chiaramente più avanti, che noi siamo molto più di quello che *sentiamo.*

2.2. L'esperienza

L'esperienza è l'insieme delle informazioni acquisite dal *mondo esterno* ordinariamente *elaborate* dai sensi.

Anche l'immaginazione può generare esperienza (quella relativa alle teorie scientifiche o all'arte ad esempio).

L'esperienza sarà intellegibile solo dopo una codifica sensoriale. Ciò significa che per averne il ricordo, il cervello deve tradurla nel linguaggio delle percezioni.

Da quando siamo un embrione accumuliamo esperienze, ma la loro utilità per la mente è evidente solo nel momento in cui la *coscienza* le considera. La coscienza è la nostra consapevolezza delle informazioni che riceviamo; senza la consapevolezza non possiamo trarre utili benefici dalle esperienze.

La validità di questi pochi concetti fondamentali sarà ancora più evidente dopo alcuni esperimenti che potete realizzare con quel fantastico laboratorio che è la *mente*:

Esperimento 1 - riduzione delle percezioni

L'importanza della codifica sensoriale

Immaginate di essere un alieno che non ha occhi, siete quindi privo della vista, ma possedete gli altri quattro sensi; incontrate un essere umano, un pittore che vuole descrivervi il suo nuovo *quadro*: un rettangolo rosso ed un cerchio blu su uno sfondo bianco

(bella fantasia 'sto pittore). Voi con il tatto percepite lo spessore della tempera che forma il rettangolo ed il cerchio: in questo modo riuscite a comprendere le forme nel dipinto; poi il pittore cerca di illustrarvi i colori che ha usato per mezzo di metafore: il colore rosso è come il fuoco; il blu è come l'acqua in inverno. La vostra coscienza non potrà comprendere il colore ma avrà una traduzione elaborata di quel *quadro*, voi assocerete in seguito il caldo al rosso ed il freddo al blu. E ovvio che la percezione del pittore ha una ricchezza di informazioni maggiore rispetto a quella dell'alieno. In alcun modo l'alieno può conoscere i colori con la sua ordinaria percezione sensoriale: per lui i colori non esistono.

E' plausibile che guardando un quadro noi non percepiamo tutto quello che è, potrebbero esserci informazioni che non siamo in grado di elaborare le quali saranno tradotte nel linguaggio dei cinque sensi. Senza le *adeguate* capacità c'è perdita di informazioni.

Esperimento 2 - controllo percettivo

L'attenzione rende disponibili le informazioni alla coscienza

Sedetevi su una sedia poggiando i palmi delle mani sulle cosce e guardate attentamente quello che avete davanti a voi, mantenendo la posizione dello sguardo prestate attenzione anche al vostro corpo: cominciate con l'avvertire la pressione del dorso sullo schienale della sedia, il peso del corpo distribuito sui glutei e sulle cosce, le piante dei piedi che toccano terra, il contatto delle mani sulle gambe. Tutte queste sensazione sarebbero andate perse se non vi aveste dedicato attenzione; questo particolare stato di consapevolezza vi rende coscienti del corpo.

L'esercizio si può praticare in qualsiasi momento riteniate opportuno: potete sentire il vento sul viso mentre andate in bicicletta, la pressione della cintura di sicurezza mentre guidate, l'aria che entra nel naso e *vi percorre* fino a raggiungere i polmoni.

La presa di coscienza del nostro corpo è fondamentale per imparare, in un secondo momento, a comandarlo più efficientemente ed ottenere nuove straordinarie sensazioni.

Esperimento 3 - percezione del movimento

L'esperienza mentale condiziona quella fisica

Dalla posizione eretta con i piedi leggermente distanziati e le braccia lungo i fianchi, portate il braccio sinistro (il destro se siete mancini) verso l'alto con il palmo disposto nella stessa direzione dello sguardo, cercate di raggiungere la massima estensione del braccio; poi mantenendo il braccio teso, cercate di dirigere il polso indietro nella direzione opposta a quella dello sguardo, fino a che non sia bloccato dalla tensione muscolare.

Rilassate la spalla riportando il braccio lungo il fianco. Adesso rieseguite mentalmente tutto l'esercizio, cercate di percepire *vividamente* con l'immaginazione la tensione sulla spalla ed eliminatela, quindi pensate di superare sensibilmente la posizione che avete precedentemente guadagnato.

Respirate profondamente, mentre elaborate l'esercizio *mentale* siate consapevoli dell'articolazione (percezione cinestesica) che vi permette un movimento sciolto e privo di dolore.

Provate a rifare l'esercizio e constatate il miglioramento del movimento.

La pratica mentale di una qualsiasi attività la migliora considerevolmente.

Grazie al pensiero possiamo realizzare un'infinità di esperienze senza muoverci di un millimetro. In effetti noi realmente non sappiamo di muoverci o meno, è il cervello che ci informa di quello che accade trasformando gli impulsi provenienti dai recettori sensoriali in esperienze.

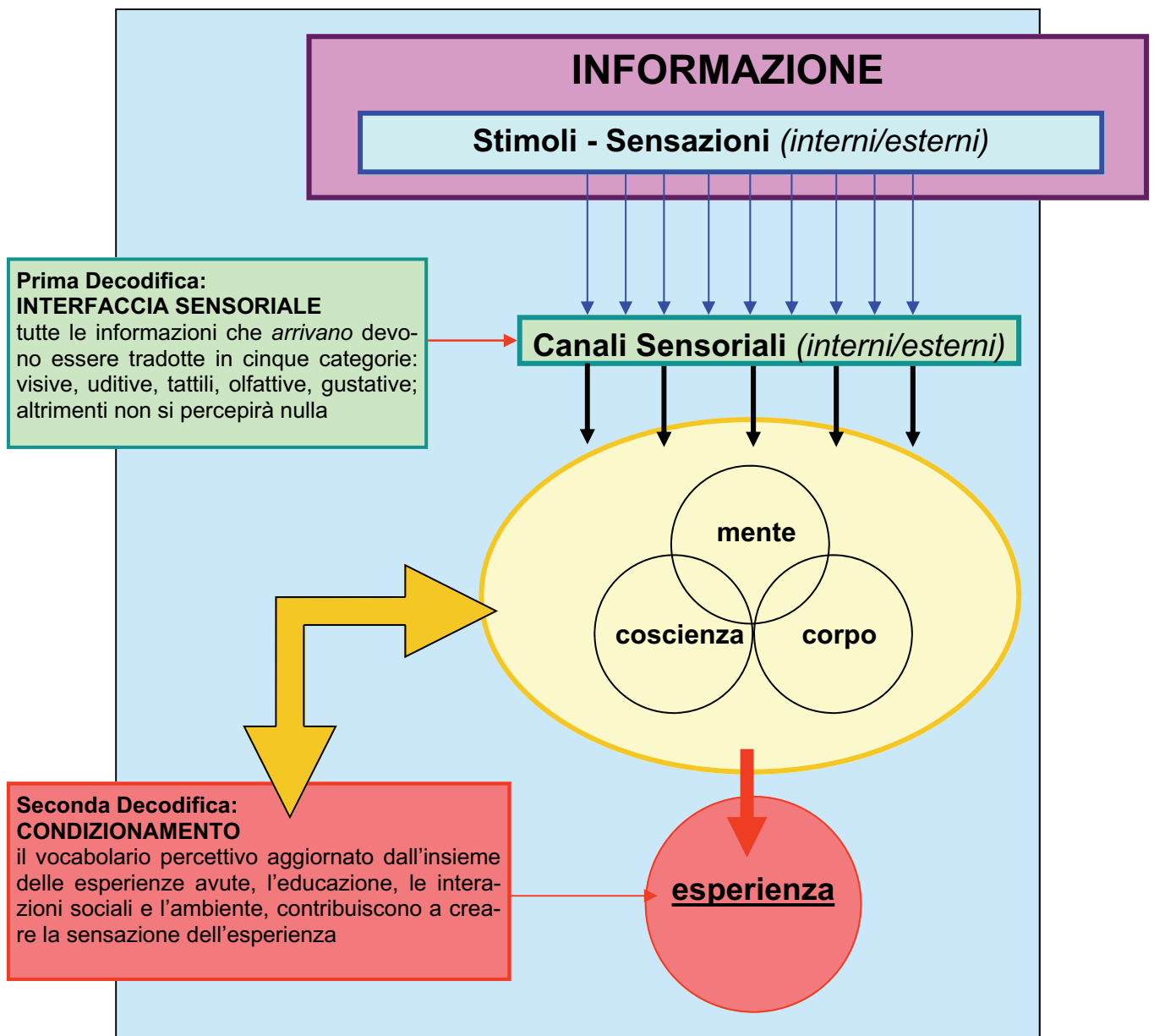



Fig. 2.5 - sintesi dell'esperienza in relazioni ai fattori interni/esterni. Per esterni si intendono quelli che noi *crediamo* parte della realtà fisica. Difficilmente si potrà provare che *esistono* stimoli esterni, perché nel momento in cui percepiamo qualcosa questa è a *contatto* con noi: rilevatore e rilevato coesistono

L'esperienza del sogno

Gli Aborigeni Australiani, che sembra siano insediati nella loro terra da almeno 50.000 anni, si tramandano storie e filosofie sui sogni. Il messaggio è arrivato privo dei condizionamenti delle altre

civiltà (soprattutto quelle occidentali) grazie alla situazione geografia dell'Australia. Gli Aborigeni sostengono che tutte le forme di vita sulla terra sono state concepite dalle *"Creature Sognanti"*, che sono quindi i capostipiti dell'umanità. Inoltre per loro, lo stato della veglia e del sogno sono due dimensioni coesistenti ed entrambe *reali*.

Quando si sogna non si riesce a distinguere ciò che è reale da ciò che non lo è, a meno che non si abbia un'esperienza chiamata *sogno lucido,* ovvero avere consapevolezza di stare sognando. In questa circostanza è come se un *sé superiore* ci informi di quello che accade intorno rivelandolo quale un illusione.

I tibetani hanno sviluppato un insieme di pratiche che induce il sogno lucido; queste pratiche fanno parte dello *Dzogchen* (disciplina spirituale legata al Buddismo Tibetano). Grazie ad opportuni esercizi preparatori si sfrutta l'esperienza del sogno come un *luogo* per l'apprendimento.

Il sogno è una dimostrazione evidente del potere dell'illusione: quello che si percepisce è vero finche non ci svegliamo! E' plausibile che lo stato di veglia sia illusorio una volta trascesa la sua dimensione. Questo è quello che è sostenuto da varie filosofie e movimenti spirituali dell'estremo oriente, avvalorato anche dalle esperienze di molti che praticano discipline dove è presente la *ricerca interiore*.

Elementi dell'esperienza

Gli elementi essenziali dell'esperienza sono:

La Percezione

Essa può essere concepita come una sonda per informazioni di vario tipo, le quali sono interne od esterne al soggetto. Le informazioni esterne sono quelle dell'ambiente circostante (cose ed ani-

mali) e quelle generate da altri soggetti; quelle interne sono relative alle emozioni, ai ricordi e all'immaginazione.

I Fattori di Condizionamento

Le esperienze precedenti, l'educazione e l'ambiente sociale/naturale che circonda il soggetto, influenzano la creazione dell'esperienza.
Se un bambino ha paura del buio a causa di un condizionamento provocato dai genitori, quando si troverà in una stanza con poca luce proverà ansia la quale contribuirà a concepire un'esperienza negativa.

La Consapevolezza

Essere consapevoli di quello che ci succede arricchisce la nostra esperienza (vedi esperimento 3 pag. 18). Succede spesso di fare esperienze senza esserne coscienti, per esempio mentre siamo assorti a leggere non ci accorgiamo della posizione del corpo, o della temperatura della stanza (a meno che non diventi un fastidio); questo tipo di esperienze vengono registrate a livello inconscio, ma non saranno utili per la nostra crescita personale.
Come vedremo nel capitolo successivo prendere coscienza di quello che ci succede è fondamentale per l'apprendimento.

3. Apprendimento

Fig. 3.1 - ci troviamo su una barca e sotto di noi c'è il mare, se vogliamo *sentire* l'acqua dobbiamo essere disposti a bagnarci

L'apprendimento è l'ottenimento di capacità o conoscenze per mezzo dell'esperienza. Quelle utili a questo procedimento sono: la pratica, lo studio e l'insegnamento.

La qualità dell'apprendimento è proporzionale all'attività della consapevolezza durante l'acquisizione delle informazioni.

L'apprendimento stesso è una *particolare esperienza* che è stimolata principalmente da tre cause: la passione (interesse), la neces-

sità (sopravvivenza) e l'obbligo (condizionamento). Le prime due sono quelle che danno i migliori risultati l'ultima è un prodotto dell'educazione e degli inefficienti sistemi didattici della scuola.
Se non si stimola l'interesse le conoscenze conseguite sono come l'acqua stagnante di una pozzanghera: basta un po' di sole ed evapora.
La conoscenza deve essere idealizzata come un torrente che scorre, portando la sua acqua nell'immenso mare della coscienza.

3.1. Conseguire le Cognizioni

Gli esseri umani imparano grazie agli stimoli che ricevono; per conseguire determinate conoscenze essi ricercano specifici stimoli. Una volta ricevute le informazioni la coscienza le associa ad altre residenti in memoria (che possono essere state prodotte sia dall'esperienza che dall'immaginazione).
Le informazioni raccolte vengono associate grazie a dei criteri. Questi sono dipendenti dalle nostre esperienze dirette, dalla formazione e dall'educazione.
Se ci è stato insegnato che i lupi mordono (oppure un lupo ci ha morso) e vediamo un lupo davanti a noi nel parco sotto casa, capiamo che non dobbiamo più frequentare quel parco per salvaguardare la nostra sicurezza.
E' ovvio che se si dispone di più informazioni, ovvero: i lupi mordono solo in determinate condizioni, altrimenti evitano la presenza dell'uomo, ci ritroveremo delle conclusioni discordanti dalle precedenti. Potremmo comunque visitare il parco facendo attenzione ad evitare la presenza del lupo.
Stessa situazioni due risoluzioni. Questo banale esempio è comun-

que efficace per illustrarci l'importanza dei criteri di associazione e della maggiore disponibilità d'informazioni.

Spesso cognizioni complesse come teoremi di matematica, leggi di chimica o trattati d'economia, possono risultare difficili se non im-

possibili da assimilare. Sovente lo studente di queste cose le impara a memoria senza capirle.
Essenzialmente non esiste niente di difficile: inefficaci informazioni (poche o false), pregiudizi (educazione), mancanza d'interesse

Fig. 3.2 - la bellezza delle forme, i colori, gli odori e i suoni che si percepiscono in un ambiente *naturale* sono in armonia tra di loro. Contemplare la natura è uno dei modi più affascinanti per conoscersi

(non si attiva correttamente il processo associativo) sono le cause principali dell'incapacità di apprendere.

La conoscenza è una prerogativa innata nell'essere umano, è la forma d'esperienza che più lo arricchisce: quello che guadagna dall'apprendimento non gli può essere sottratto, anzi si *capitalizza*. Grazie al bagaglio di cognizioni raccolte la civiltà è cresciuta. Tutto

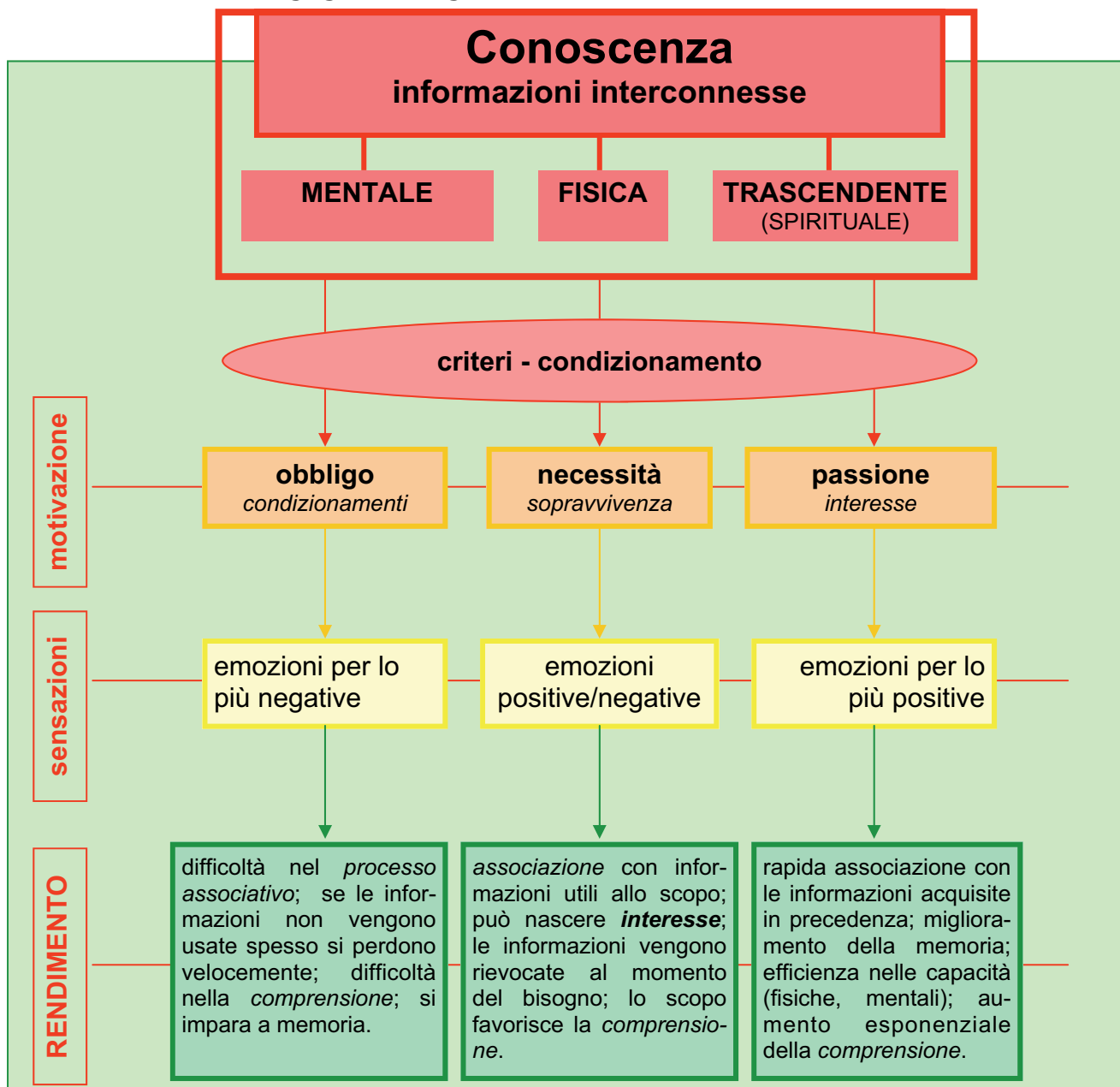



Fig. 3.3 - processo di apprendimento; lo schema sintetizza alcune fasi del processo di apprendimento: Relativamente all'andamento della comprensione occorre considerare anche la qualità e quantità delle informazioni che vengono assimilate: se sono insufficienti o sbagliate non è possibile apprendere correttamente.
La qualità dell'apprendimento è strettamente dipendente dall'associazione tra le nuove informazioni e quelle presenti nel bagaglio d'esperienze del soggetto.

quello che c'è di spiacevole nella società è frutto dell'ignoranza. L'ignoranza genera paura e attivazione di emozioni distruttive e autodistruttive. *La conoscenza non è un modo di comprendere il mondo esterno essa è la chiave per conoscere se stessi*.

Quando facciamo esperienza di un nuovo cibo e lo gustiamo, quello che percepiamo può essere un modo per conoscerci. La percezione porterà alla sensazione e questa all'emozione.

Le emozioni si possono definire i *segnalibro* della coscienza. Esse danno valore ai ricordi, spesso stravolgendoli: l'importante non è ciò che è accaduto realmente ma il valore dell'emozione che abbiamo concepito nell'esperienza.

Molte discipline orientali insegnano a *distaccarsi dalle emozioni*.

Questo non significa eliminarle, bensì analizzarle con equilibrio per usufruire proficuamente del loro insegnamento senza esserne soggetti (sopraffatti). Essere attaccati al cibo, schiavi della droga o del gioco, alcolizzati, depressi e via dicendo è un evidente segno della *parte negativa delle emozioni*. Anch'essa deve essere vissuta, ma una volta *assimilato* l'effetto bisogna liberarsene; allora l'esperienza diventa un insegnamento.

Osservando il comportamento dei bambini si nota come le emozioni influenzino intensamente ma solo per poco tempo il loro umore: se un bambino si arrabbia dopo lo sfogo ritorna a giocare senza portarsi dietro gli effetti dell'arrabbiatura. Seguire questa filosofia di vita è molto salutare.

Il nostro corpo è un evidente segnalatore del nostro umore (mimica, movimento, tono della voce), e dei nostri conflitti interiori (malattia).

Apprendere significa crescere: arricchirsi interiormente è la più diretta ed appagante conseguenza.

Perché le cognizioni apprese comportino una *crescita evolutiva* è indispensabile che le emozioni ad esse associate siano *positive*: imparare come usare un fucile può essere *divertente*, usarlo per uccidere è *devastante*.

3.2. La Conoscenza

Il nostro bagaglio di conoscenza è il risultato della comprensione e consapevolezza di *avvenimenti* ed *informazioni* ottenute tramite l'apprendimento (*a posteriori*) e l'introspezione (*a priori*).
Essere pienamente coscienti delle proprie conoscenze significa saperle esprimere su tre piani diversi ed interdipendenti:

conoscenza proposizionale - (conoscere cosa)
pratica (conoscenza procedurale) - (conoscere come)
insegnamento - (essere in grado di spiegare)

Esistono delle conoscenze che non si possono insegnare ma devono essere sperimentate con l'introspezione (lavoro interno).
La meditazione è un mezzo per realizzare la *ricerca interiore.* Essa consiste in varie pratiche che essenzialmente mettono il soggetto nella condizione di osservare direttamente:

- la sua logica (connessioni dinamiche tra le informazioni, *mente*);
- le sue emozioni (istinti, *cuore*);
- il suo corpo (percezioni sensoriali, *stomaco*).

Noi riconosciamo *vero senza ombra di dubbio* solo quello che *sentiamo vero*. Tendiamo ad auto convincerci delle nostre stesse credenze e dimostriamo con l'esperienza personale che è *reale* quello

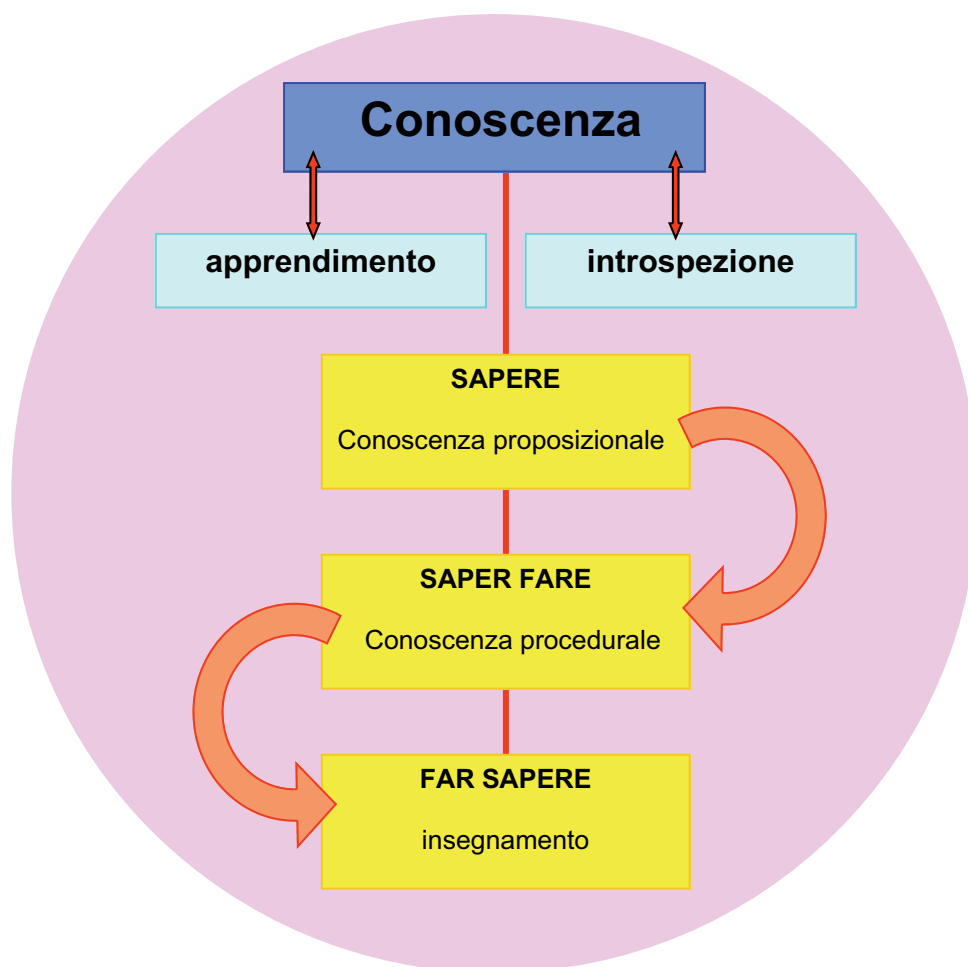



Fig. 3.4 - espressione della conoscenza; essa si sviluppa in tre fasi distinte ed interdipendenti: sapere (immagazzinamento), saper fare (pratica), far sapere (trasmissione)

in cui crediamo. Se *crediamo* nell'esistenza dei dischi volanti guardando il cielo notturno potremo notare delle luci che si muovono *intelligentemente*; se non ci crediamo anche se un'astronave atterra davanti a noi non la *vedremo*. E' un circolo vizioso.

Ciò che sentiamo reale è la sintesi tra due metà della nostra essenza: *conscio* ed *inconscio*. Per esplorare seriamente la parte inconscia abbiamo bisogno di tecnologie della mente: meditazione, concentrazione, ipnosi, autosuggestione, PNL (programmazione neurolinguistica), che si possono sviluppare grazie ad un convinto interesse per mezzo di dedizione e costanza.

La parte inconscia ha un enorme potere sulle esperienze della vita. Essa è stata programmata dalla coscienza durante il trascorrere degli eventi.
Enorme influenza nel programmare il nostro inconscio è da attribuirsi ai condizionamenti dell'educazione, della società e dei genitori. Il loro effetto è profondamente intenso perché si verifica nell'infanzia, quando le cognizioni del soggetto sono pressoché inesistenti.
La *ricerca* delle conoscenze specifiche è quindi condizionata a priori dal nostro bagaglio di condizionamenti ed auto condizionamenti.
E' luogo comune che se vogliamo conoscere bene qualcosa ci dobbiamo specializzare nel sostrato teorico-pratico inerente la cosa stessa: se vogliamo essere dei bravi medici dobbiamo studiare per anni le materie mediche (decise dall'ente universitario) e lavorare essenzialmente in quel campo, non ci è di nessuna utilità saper come funziona un frigorifero.
Per contro, in una visione olistica delle conoscenze risulterebbe più utile un uomo in grado di *sapere un po' di tutto* (vedi fig. 3.5).
La società moderna predilige la specializzazione quale metodo di sviluppo: sembra difficile imparare bene una materia, figuriamoci molte.
In realtà l'apprendimento risulta eccezionalmente rapido ed efficiente se si realizzano i presupposti che attivano le naturali capacità della nostra mente.
Bisogna affrontare lo studio di nuove conoscenze favorendo interesse verso la materia da imparare e utilizzando opportuni *processi associativi.* Più associazioni tra le informazioni che abbiamo creiamo, più facilmente rimarranno nella nostra memoria. Quindi studiare una materia e poi un'altra creando stimolanti percorsi interdisciplinari aumenterà sensibilmente il ritmo del nostro appren-

dimento.

Anche le cose difficili da apprendere si possono scomporre in parti più piccole e facilmente gestibili.

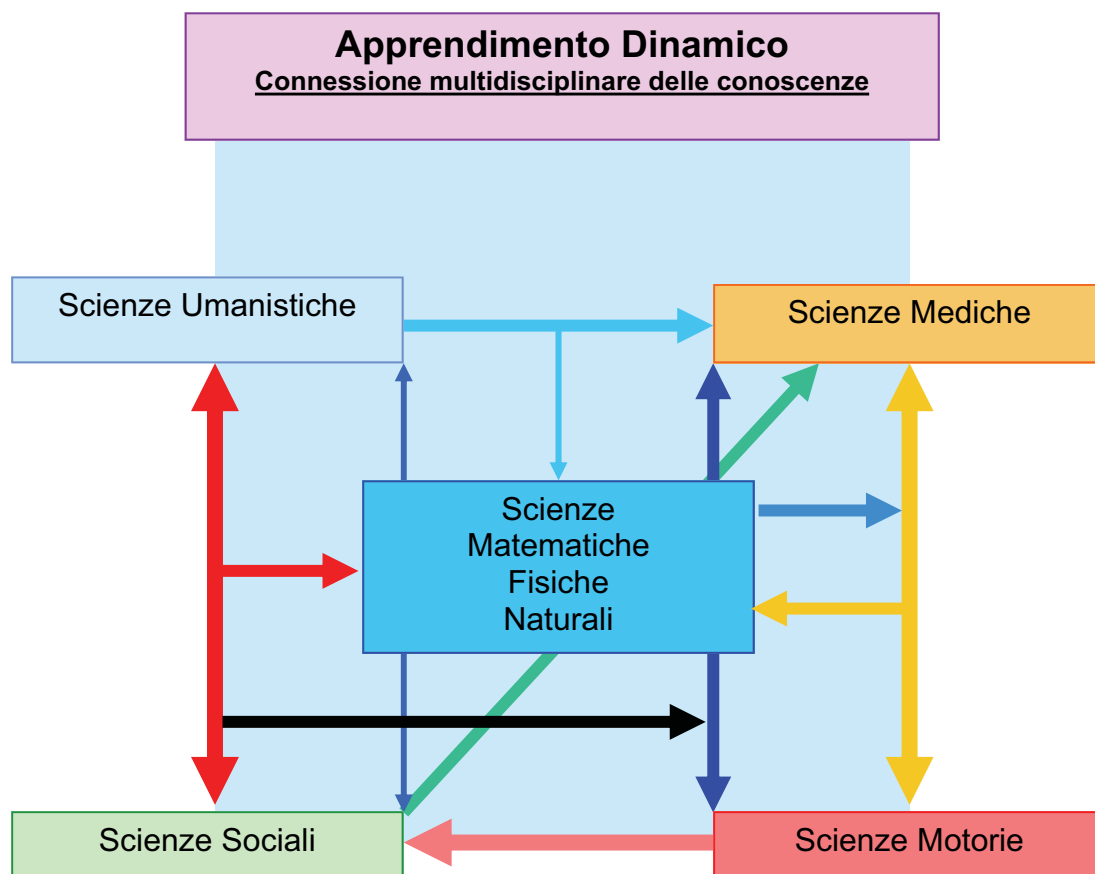



Fig. 3.5 - relazioni multidisciplinari, ogni settore in cui sono state *divise* le conoscenze umane contiene richiami ed informazioni inerenti gli altri settori; se vogliamo conoscere bene una cosa inevitabilmente ci troveremo a trattare informazioni eterogenee (relative agli altri settori). Un politico non può ignorare le applicazioni fisiche riguardo la produzione di energia altrimenti come può pianificare risorse economiche? Invece succede proprio questo, il politico si avvale di *consulenti tecnici* che a loro volta non sanno niente di amministrazione pubblica. Un sistema così elaborato è compromesso a priori. Ministri della salute che facevano i commercianti, ministri della pubblica istruzione che facevano i commercialisti, imprenditori che vogliono fare i politici.
Il problema della *formazione* è negativamente presente nella nostra società.
Viste le enormi connessioni tra le varie discipline la nostra conoscenza potrebbe beneficiare di uno studio parallelo e completo. Non è vero che l'aumento delle cognizioni rallenterebbe l'apprendimento: a scuola si studiano in pochi anni cose che hanno richiesto secoli per essere elaborate. La mente dell'uomo è potente. Solo che si preferisce avere nella società tanti piccoli ingranaggi che sanno fare solo il loro lavoro ed ignorano il tutto: questa è la vera ignoranza. Biologi che conoscono la fisica più avanzata, medici che sanno usare il loro corpo, sociologi che conoscono la meteorologia, sarebbero una ricchezza per il mondo. La crescita deve essere personale prima che sociale: dobbiamo cominciare noi ad apprendere nuove cognizioni e a diffonderle.
Sviluppare la conoscenza, forgiare lo spirito, progredire nella Via.

3.3. Caratteristiche dell'Apprendimento

In questo paragrafo vorrei analizzare brevemente alcuni meccanismi che si attivano durante il processo di apprendimento.
Se si osservano i bambini quando ancora non sanno parlare, si noterà la loro predisposizione ad esplorare tutto quello che capita a tiro dei loro sensi. Si trovano in una fase di apprendimento particolarmente rapida. Le informazioni gli arrivano in una modalità che io definisco *in parallelo,* non sono costretti a sorbirsi la cronologia delle cose (storia), essi agiscono e reagiscono in una condizione atemporale e priva di preconcetti. Il linguaggio verbale ancora non li ha potuti condizionare (*programmare*): vivono la realtà liberamente.
Quando cominciano a capire alcune parole, il che avviene prima che riescano a parlare, sono costretti a rallentare il loro modo di assimilare informazioni. Questo accade perché il linguaggio verbale ha *senso* (significato) solo in una direzione temporale (cronologia degli eventi) e le informazione sono trasmesse in una modalità da me definita *seriale.*
L'attenzione è rivolta verso il volto di chi parla, si ascolta la persona, si osservano le sue labbra (informazioni labiali), i suoi gesti (linguaggio del corpo). Chi parla non trasmette solo il contenuto verbale ma anche altre informazioni (per esempio il tono della voce e la mimica facciale) che ottengono più attenzione da parte del bambino, quindi pur essendo seriale l'informazione delle parole, quando comunichiamo con qualcuno in carne ed ossa trasmettiamo verso tutti i canali sensoriali possibili.
Finche il bambino non imparerà a leggere si noterà una discreta velocità nell'acquisire nuove cognizioni e capacità. Quando comincerà a frequentare la scuola il processo d'apprendimento subirà un

rallentamento. Questo perché gli si insegneranno le cose in maniera *artificiale*. Difficilmente si potrà toccare o ascoltare l'oggetto di cui si parla nelle lezioni. La lettura diventa l'unica fonte di studio. Prima il bambino percepiva direttamente le informazioni e le confrontava personalmente con le sue esperienze precedenti. Questo dava completezza all'esperienza.
A scuola si sta seduti per ore in posizioni scomode che danneggiano la spina dorsale, la lettura è troppo lenta come mezzo di crescita, quindi il bambino tanto intelligente quando era più piccolo, adesso si annoia non ha *interesse* per quello che studia. Questo disturba enormemente i processi di assimilazione, la maggior parte degli studenti si lamenta della scuola, di conseguenza si genera il tipo di mentalità che porterà alla specializzazione delle conoscenze (settorializzazione): poche cose a cui dedicare interesse.
Il linguaggio scritto deve essere necessariamente accompagnato da altre informazioni che stimolino ed attivino gli altri sensi.
Un esempio dell'inefficienza del linguaggio scritto e verbale:
siete un insegnante e dovete spiegare ai vostri allievi come è fatto lo scheletro umano. Cominciate con il dire che le ossa che lo compongono sono strutture variformi, leggere e particolarmente robuste. La struttura scheletrica è anche provvista di numerose articolazioni.
Nella parte alta dello scheletro c'è il cranio; ha forma ovoidale, ci sono dei fori in corrispondenza della posizione degli occhi, del naso e della bocca.
Potreste continuare con centinaia di parole descrivendo le mani i piedi, il funzionamento e i tipi di articolazione. Tutte queste informazioni raggiungono l'utente una dietro l'altra (trasmissione *seriale*). Quindi prima che si riesca a fare un'immagine mentale dello scheletro lo studente deve aspettare che finiate la vostra descri-

zione. Se la trasmissione delle informazioni fosse di tipo *parallelo*, in un tempo nettamente inferiore egli apprenderebbe in maniera molto più efficace l'idea di *scheletro* (vedi fig. 3.6).

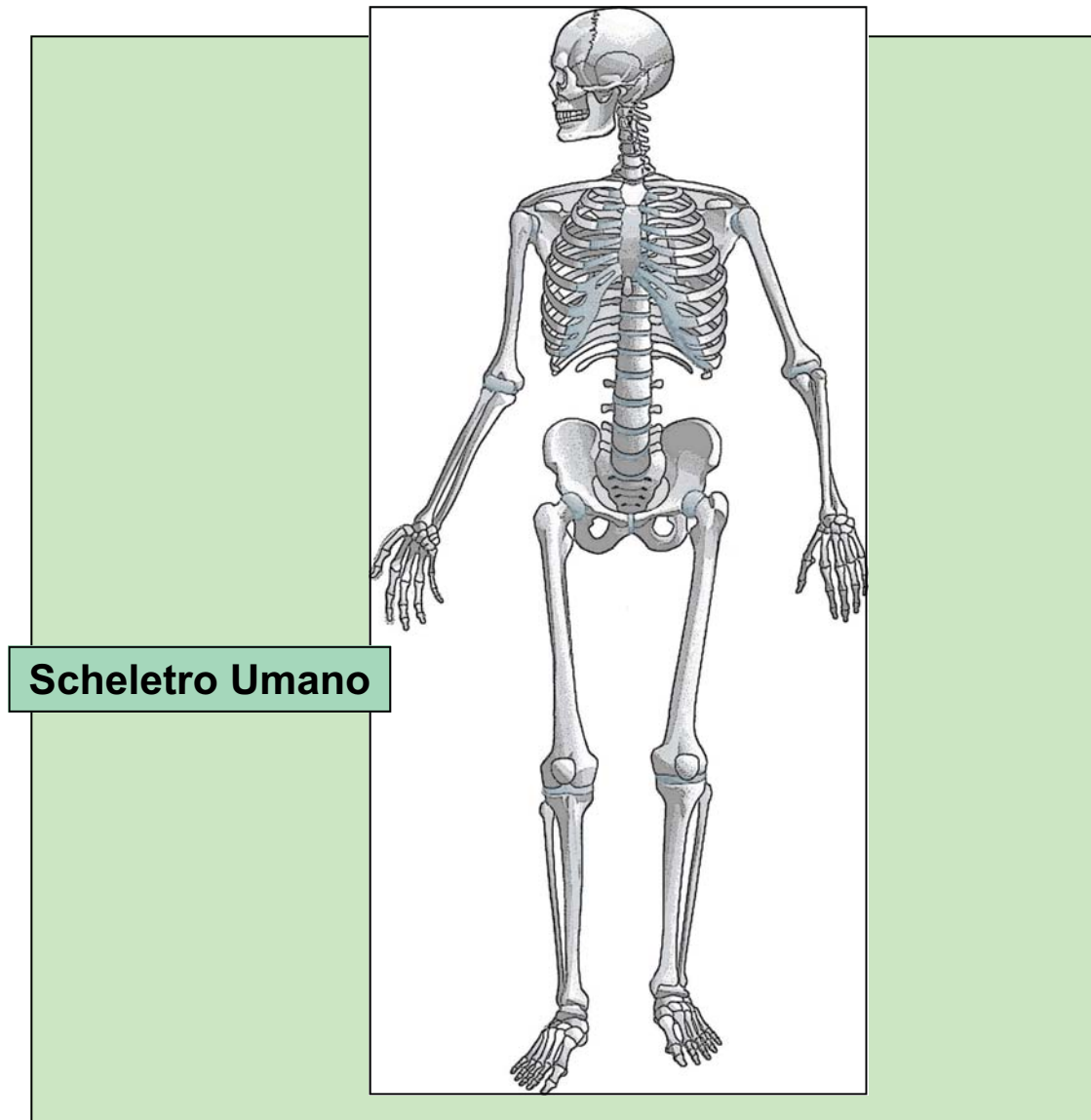



Fig. 3.6 - con un colpo d'occhio si ricevono ed elaborano migliaia di informazioni. L'efficienza dell'acquisizione dei dati non è nemmeno lontanamente comparabile a quella di una descrizione a parole.

Questo è un esempio lampante del potere della mente; saper usare i meccanismi giusti (come in questo caso) dovrebbe essere una scelta primaria della didattica, la quale invece è fossilizzata su metodiche innaturali e limitanti per la nostra mente.

Esse derivano dai secoli passati, quando non era possibile riprodurre immagini e suoni.
Anche se oggi abbiamo libri con immagini questi non sono sufficienti ad accelerare il processo di apprendimento. La civiltà di oggi è soggetta a molti più stimoli. Occorre trovare le giuste motivazioni per attivare l'interesse e le emozioni associate.
Pensate ad una lezione di storia fatta con un film. Colori, suoni ed immagini in movimento, se accompagnate da una trama interessante coinvolgerebbero gli studenti che imparerebbero in due ore qualcosa che li avrebbe costretti a studiare a casa per giorni.

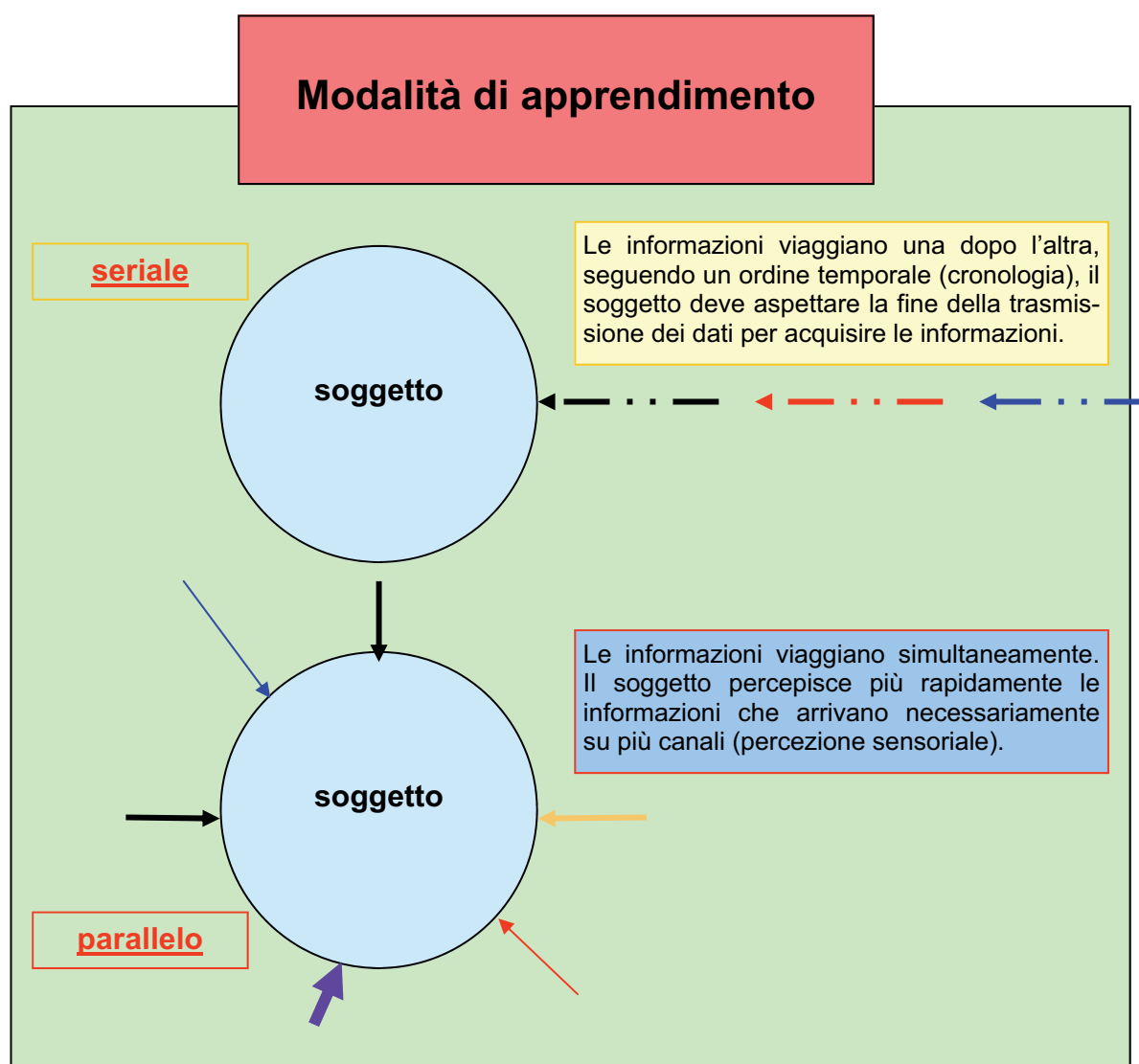



Fig. 3.7 - trasmettere le informazioni su più canali è il modo più naturale per comunicare. Utilizzare sinergicamente linguaggio scritto, immagini, suoni ed evocare emozioni è utile ad aumentare la capacità di apprendimento.

4. Maya, la grande illusione

Fig. 4.1 - se osserviamo attentamente il quadrato in alto a sinistra non possiamo prontamente percepire che è un piccolo frammento *ingrandito* del quadrato alla sua destra, il quale è a sua volta un piccolo pezzetto ampliato del quadrato seguente e così via fino ad arrivare alla figura all'estrema destra a pagina 37. Il nostro cervello ha ricevuto informazioni

Antiche tradizioni indiane si basano sulla credenza che un velo separi il sé dall'essenza universale creando l'illusione della realtà. Questo pensiero viene espresso con il termine Maya.

L'ipotesi di questo lavoro è che la realtà oggettiva non esiste, la realtà stessa è un illusione realizzata dalla mente.
Se l'ipotesi è vera come farebbero due individui a percepire le stesse immagini guardando un tramonto?
Se toccando un tavolo percepiamo che la sua superficie è liscia potremmo prontamente averne la conferma chiedendo ad un nostro amico di fare la nostra stessa esperienza.
Allora dove sarebbe l'illusione, esiste una realtà oggettiva (in que-

sufficienti per costruire un immagine più comprensibile. L'immagine "F" è costituita da tanti piccoli quadratini come "A", quadrati monocromatici che uniti danno l'illusione del panorama dalla fig. 4.2. L'immagine per intero è apprezzabile nelle due pagine seguenti.

sto caso il tavolo e le sue caratteristiche) di cui non possiamo dubitare?

In questo capitolo cercheremo risposte plausibili a queste domande.

4.1. L'Essenza Universale

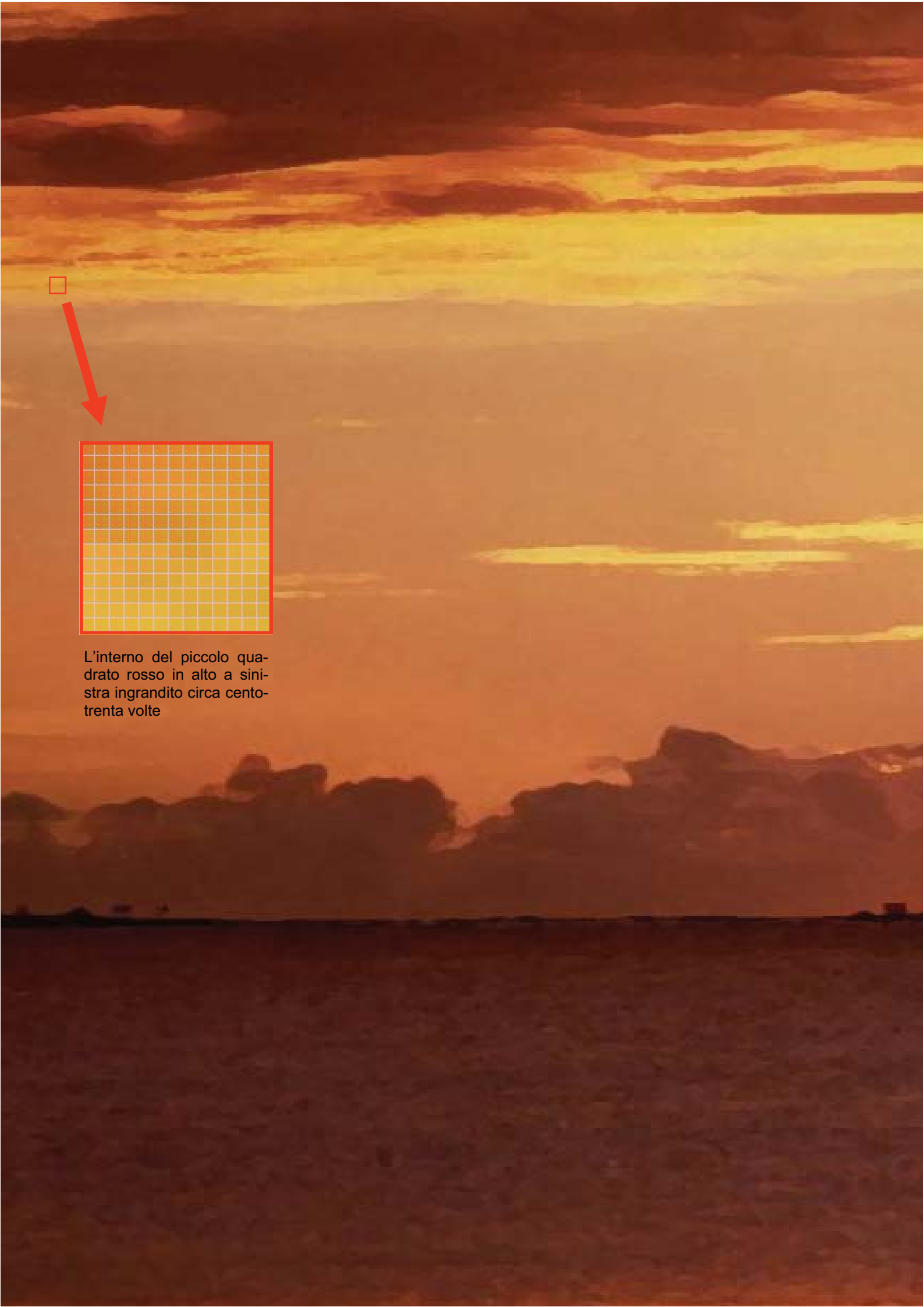
In remote filosofie orientali si postulava l'esistenza di una matrice della realtà. Essa si manifestava per mezzo di una sola *essenza* chiamata Khi dai vietnamiti, Qi dai cinesi, prana dagli indiani. L'ideogramma Khi viene solitamente tradotto con energia, respiro, ma in occidente non esiste un vocabolo che racchiuda le varie sfu-

L'interno del piccolo quadrato rosso in alto a sinistra ingrandito circa centotrenta volte

Fig. 4.2 - il cervello tramite le informazioni fornite dai nostri occhi *crea* l'illusione di questo splendido tramonto. Se analizzassimo in dettaglio l'immagine noteremmo che è composta da una moltitudine di minuscoli quadratini che grazie alla loro disposizione vengono *codificati* in modo da realizzare la sensazione di *vedere* un paesaggio. Ciò è possibile solo grazie alla presenza in memoria di un vocabolario visivo che ci permette l'interpretazione delle informazioni

mature e significati di questo concetto. In oriente questo termine acquisisce significati variabili in funzione al contesto in cui è inserito: medicina, filosofia, arti marziali, rituali.

Non è importante il nome ma ovviamente l'idea dietro questo ideogramma: l'universo è l'espressione di un'unica essenza. La matrice che plasma quest'essenza crea le forme, le sostanze e l'energia.

Fig. 4.3 - l'ideogramma Khi

La *matrice* è la parte *Duong (creativa); l'essenza* è la parte *am* (passiva, plasmabile). L'interazione di questi due principi genera tutto.

Fondamentalmente anche la cosa più complessa è composta da cose *semplici*.

La scienza solitamente studia gli effetti e la composizione dell'essenza (Khi), trascurando la matrice che li genera, per questo ci sono molte lacune nelle teorie scientifiche. Un esempio:

il corpo umano è composto delle stesse sostanze presenti nella terra e quando muore viene assimilato da essa; cosa succede in quel periodo chiamato *vita*, quando l'insieme di queste sostanze inerti si anima? Il risultato della somma delle parti (elementi della terra) dà qualcosa di superiore, trascendente alla sostanza stessa. La scienza in questo caso non può dare risposte perché non considera l'effetto della matrice, la quale plasma l'essenza e genera la vita. La *mente universale* gestisce la matrice. Pertanto l'universo è composto da un'infinità di cose composte a loro volta da *elementari mattoncini* che a seconda di come vengono disposti (effetto della mente universale) generano tutte le altre.

"Uno ha prodotto due; due hanno prodotto tre; tre hanno prodotto i diecimila esseri" (Tao Te Ching)

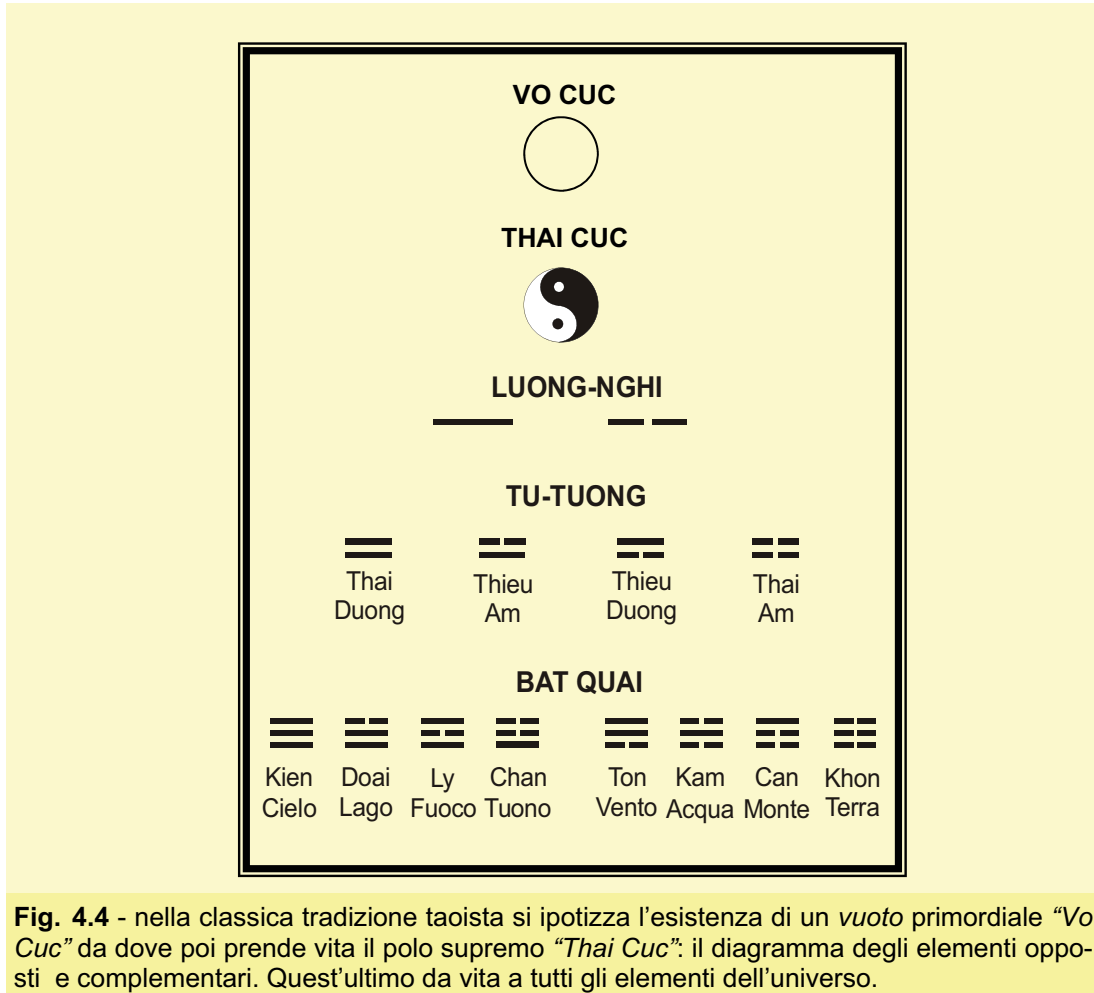



Fig. 4.4 - nella classica tradizione taoista si ipotizza l'esistenza di un *vuoto* primordiale *"Vo Cuc"* da dove poi prende vita il polo supremo *"Thai Cuc"*: il diagramma degli elementi opposti e complementari. Quest'ultimo da vita a tutti gli elementi dell'universo.

4.2. La Rete della Natura

Già in passato si ipotizzava una sorta di *ipercomunicazione* (comunicazione superiore) tra gli essere viventi. L'uomo pensava che in qualche modo la *vita* trasmettesse e ricevesse informazioni anche a grandi distanze.

Una sorta di rete informatica che collega tutti gli animali e vegetali era stata postulata da molte civiltà: indiani, cinesi, tibetani, egiziani, greci, maya, atzechi.

Solo recentemente alcuni scienziati hanno cercato di stabilire se queste credenze avessero un fondamento.
Il biofisico tedesco *Fritz Albert Popp* ha rilevato il fenomeno dei *biofotoni*: radiazioni luminose trasmesse dagli organismi viventi. Queste potrebbero trasportare informazioni. In effetti sembrerebbe che il DNA riesca ad immagazzinare queste radiazioni, comportandosi come un semplice oscillatore, e in un secondo momento a rilasciare esso stesso radiazioni sotto forma di biofotoni.
Esistono altri studi che si basano sulla trasmissione a distanza generata da micro oscillazioni elettriche prodotte dagli esseri viventi, che stimolano e si propagano nel campo quantico che ci avvolge e compenetra.
In realtà tutto ciò che ci circonda emette e riceve informazioni di ogni tipo; è solo la nostra capacità di decodificarle che ne rivela l'utilità.
Si potrebbe spiegare la *realtà ordinaria* quale il risultato della *iper*-comunicazione tra uomini: se nel mio universo mentale *creo* l'illusione di un tavolo la trasmetto automaticamente agli altri esseri viventi, che potranno così percepirlo.
L'ipotesi più soddisfacente per *chiarire* tutti i fenomeni che avvengono nel mondo reale (convenzionale) è che esiste una rete informatica naturale che collega *tutto* nell'universo. Se tutto è connesso (*contatto* quale unico canale sensoriale, vedi paragrafo 2.1), tutto è uno il quale si manifesta in una moltitudine di modi ma è realizzato dalla stessa unica sostanza.

Fig. 4.5 - tutte le cose della natura sono interconnesse; animali, vegetali, minerali sono manifestazione di una stessa **essenza**, plasmata dalla **matrice** che è a sua volta generata dalla ***mente universale***.
Nelle pratiche religiose la mente universale viene definita *Dio*.

5. Conclusioni

Fig. 5.1 - armonia della natura: spighe al vento, si piegano dolcemente; giocando con il loro destino non hanno paura di lasciarsi andare e *vivono* la loro vita.

Se, come sostengo in questa tesi, la mente è artefice della nostra realtà, allora il controllo della nostra mente porterebbe a vivere esperienze consone ai nostri desideri.
La difficoltà sta nel *capire* cosa vogliamo e *perché*. Spesso ci ritroviamo a desiderare cose o situazioni che si rivelano disastrose.
Tutti vorremmo vivere felicemente. Bisognerebbe prima riconoscere i *condizionamenti* che ci caratterizzano per valutarli ed eliminare quelli che ci sono inutili. Questo si può fare lavorando con *e* su noi stessi. Non bisogna avere paura di cambiare, di accettare un nuovo *sé* che nasce.
Molto presto si diventa *schiavi delle abitudini*, è difficile rimettere

tutto in gioco, i propri sentimenti, il proprio status sociale ed economico. Però una vita degna di essere vissuta è una vita piena di nuove esperienze, gioia e *vero* amore (non quello *pubblicizzato* nella società moderna).
Abbiamo anche la responsabilità di essere parte di un tutto, siamo legati gli uni agli altri; le nostre azioni influenzano la realtà che condividiamo con il prossimo. Il nostro comportamento, la nostra salute, la nostra forza, possono essere trasmesse agli altri. E' nostro dovere coltivare il benessere e *diffonderlo*.
Il Viet Vo Dao è un mezzo per sviluppare sani principi e una durevole salute; esso stesso è parte dell'illusione, ha le sue regole e pratiche. Io ritengo di utilizzare l'arte marziale come *insieme di principi* e non come *mezzo*.

Gran parte delle idee qui esposte sono mie, ne sono responsabile. Grazie allo studio e all'esperienza ho notato che molti altri la pensano in maniera simile e questo mi entusiasma.
Il mondo scientifico è pieno di menti brillanti ma anche di bigotti, che condizionano la conoscenza sociale con il loro modo di fare; il mondo scientifico ha enormi responsabilità nei confronti della civiltà. La *scienza* è la nuova fede: se lo dice la scienza è vero; questo è un luogo comune che non risponde esattamente a verità. Bisogna condurre anche una ricerca personale ed interagire con gli altri intelligentemente. Non c'è bisogno di avere fondi di milioni di euro; gli antichi taoisti postularono le teorie dell'atomo solo con la mente. Forse la mente è la *verità*.

Le ipotesi sul funzionamento della mente e sulla costituzione dell'universo così come le ho presentate in questa circostanza sono nate da continue domande che mi sono posto sin da quando

frequentavo le scuole elementari. Con il passare degli anni lo studio e la ricerca hanno confermato o confutato tante delle mie supposizioni.
Adesso capisco che non c'è realtà più vera di quella in cui crediamo. Il grande potere che è la *fede in qualcosa* può costruire nuovi paradigmi, che solitamente verranno dimostrati (verificati) in un secondo momento. Tutti noi contribuiamo a creare le leggi della natura, la nostra crescita spirituale influenza a pieno diritto l'universo di cui fa parte.
Esistono molti modelli usati per spiegare ciò che accade. Ma io non mi fido dei modelli. Essi sono mutevoli. Ho fiducia nelle circostanze: quello che è utile in un certo momento va usato. Punto.
Se si è liberi veramente si possono trascendere le consuete regole della realtà. La stabilità si può trovare nel movimento, il movimento nasce dalla stabilità.

Secondo me abbiamo un metro infallibile per testare la *correttezza* di quello che facciamo e pensiamo: il nostro corpo. Esso non mente. È un microcosmo influenzato dai nostri comportamenti. Se facciamo quello che è giusto per il nostro io più profondo ci verrà segnalato con il benessere psicofisico, altrimenti creeremmo uno squilibrio che porterà alla malattia.
Quindi *dimostriamo* i nostri pensieri, se vogliamo fare qualcosa facciamola, se vogliamo dimostrare qualcosa dimostriamola. Quello che facciamo vale mille volte quello che diciamo. Se voglio sostenere un'idea mi ci dedico e dimostro quello che dico. Questo è quanto. Se credo in quello che faccio, farò quello in cui credo.

5. conclusioni

"se vogliamo dimostrare che non tutte le mosche sono nere,
basta trovarne una bianca"
(antico proverbio)

Fonti

Bibliografia

Arntz William, Chasse Betsy, Vincente Mark, *Ma che beep sappiamo veramente!?* Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 2006

Anagarika Govinda, *La struttura interna dell'I King*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1998

Autori Vari, *Atlante di Anatomia*. Giunti Gruppo Editoriale, Firenze 2000

Barbour Julian, *La fine del tempo.* Giulio Einaudi editore, Torino 2005

Boncinelli Edoardo, *Il cervello la mente e l'anima.* Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2006

Brennan Barbara Ann, *Luce emergente.* Longanesi & C., Milano 1994

Brescia Teodoro, *Il tao della medicina.* Hermes edizioni, Roma 2001

Brescia Teodoro, *Il tao dello spirito.* Hermes edizioni, Roma 2000

Briggs P. John, Peat F. David, *L'universo oltre lo specchio.* Red studio redazionale, Como 1998

Capra Fritjof, *Il tao della fisica.*Adelphi edizioni, Milano 1995

Capra Fritjof, *La rete della vita.* RCS libri, Milano 2005

Chao Pi Ch'en, *Trattato di alchimia e fisiologia taoista*. Edizioni Mediterranee, Roma 2004

Conforto Giuliana, *La futura scienza di Giordano Bruno.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2001

Conforto Giuliana, *Universo organico e l'utopia reale.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2005

Dalla Via Gudrun, *Visualizzazione positiva.* Red edizioni, Como 1998

Davies Paul, *Come costruire una macchina del tempo.* Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2003

De Finetti Bruno, *L'invenzione della realtà.* Raffaello Cortina editore, Milano 2006

De La Parra Paz Eric, del Carmen Madero Vega Maria, *L'eccezionale tecnica degli schemi mentali.* Edizioni Essere Felici, Diegaro Cesena (FC) 2004

fonti

De La Parra Paz Eric, *Risveglia la tua eccellenza.* Edizioni Essere Felici, Diegaro Cesena (FC) 2005
Dilts Robert, Epstein Todd, *Apprendimento dinamico.* Casa editrice Astrolabio, Roma 2002

Duyvendak j. J. L. a cura di, *Tao te ching.* Adelphi edizioni, Milano 1973

Feldenkrais Moshe, *Le basi del metodo.* Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991

Foot Robert, *La materia specchio.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2003

Fosar Grazyna, Bludorf Franz, *L'intelligenza in rete nascosta nel DNA.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2006

Gregory Richard L., *Occhio e cervello.* Raffaello Cortina editore, Milano 1998

Guido Paolo, *Da Buddha a Einstein.* Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza 2004

Heinze Roderich, Vohmann-Heinze Sabine, *PNL Programmazione Neurolinguistica.* Red edizioni, Milano 2005

Icke David, *L'amore infinito è l'unica verità, tutto il resto è illusione.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2006

Kaku Michio, *Iperspazio.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2002

Libet Benjamin, *Mind time.* Raffaello Cortina editore, Milano 2007

Lloyd Seth, *Il programma dell'universo.* Giulio Einaudi editore, Torino 2006

Lipton Bruce H., *La biologia delle credenze.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2006

Mullis Kary, *Ballando nudi nel campo della mente.* Baldini Castoldi Dalai editore, Milano 2005

Namkhai Norbu, *Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale.* Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini, Roma 1993

Odiffredi Piergiorgio, *C'era una volta un paradosso.* Giulio Einaudi editore, Torino 2001

Ornstein Robert, Thompson Richard F., *Il cervello e le sue meraviglie.* RCS libri, Milano 2001

Penrose Roger, *La strada che porta alla realtà.* RCS libri, Milano 2005

Pincherle Mario, *Archetipi, le chiavi dell'universo.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2002

Ramachandran Vilayanur S., *Che cosa sappiamo della mente.* Arnoldo Mondadori editore, Milano 2006

Ramtha, *Antiche scuole di saggezza.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 1998

Ramtha, *Come creare la propria realtà.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 1999

Ramtha, *Dio in te.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 1996

Roberts Jane, *La vostra realtà quotidiana.* Edizioni Mediterranee, Roma 1992

Satinover Jeffrey, *Il cervello quantico.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2002

Searle John R., *La mente.* Raffaello Cortina editore, Milano 2005

Stafford Tom, Webb Matt, *Mente locale.* Apogeo, Milano 2005

Targa Stefano, Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d., *La via dell'arte marziale vietnamita.* Pubblicazione interna, Roma 2006

Yayama Toshihiko, *Guarire con il qi.* Edizioni Mediterranee, Roma 2001

Zamperini Roberto, *Energie sottili.* Macro Edizioni, Diegaro Cesena (FC) 2002

Zukav Gary, *La danza dei maestri Wu Li.* Casa Editrice Corbaccio, Milano 1995

Internet

www.eso.org

www.viveremeglio.org

www.wikipedia.org

Multimedia

Microsoft Encarta 2007 Premium

Altre Fonti

Targa Stefano, *Il drago avvolto dalle nubi.* Tesi per il passaggio di grado, Roma 1996

Ringraziamenti

La realizzazione di questa ricerca sarebbe stata alquanto ardua senza l'aiuto di molte persone. Qui vorrei ringraziarne alcune.
Caterina Micci quale *insostituibile* braccio destro e valida assistente, se non ci fosse mi dimenticherei pure la testa. Francesca De Propris ed Eugenio Valentini con i quali discutere porta sempre buoni frutti. Massimiliano Casini e Maurizio Petrucci, che mi hanno più volte aiutato nelle lezioni. Stefano Micci per le sue preziose *consulenze*. Francesca Civitillo per la sua meravigliosa capacità organizzativa. Alessia Zarrelli, per l'insostituibile assistenza; Manuela D'eletto ed Emanuele Mercuri per il supporto tecnico. Grazie a Maria Pia Pietropaoli per le sue splendide foto.
Un immensa gratitudine va a tutti i miei allievi, senza i quali non avrei potuto imparare così tanto; tra loro uno speciale ringraziamento agli over 65.

Grazie M° Viet per la tua disponibilità e per non dire mai di NO!!

Progredire nella Via